



ATIVIDADE PARA ESTUDO DOMICILIAR  
12º SEMANA: 15/06/2020 à 19/06/2020

|                                  |                                   |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| Professor: Pablo Dutra de Castro | Componente curricular: Ed. Física |
| Nível de ensino: 8º ano          |                                   |

HABILIDADES:

- Conclusão para as atividades avaliativas de Ed. Física.

ROTINA DA SEMANA

**ESTA SEMANA SERÁ RESERVADA PARA A  
CONCLUSÃO DAS ATIVIDADES AVALIATIVAS -  
ED. FÍSICA!!**

**-- Importante --**

Entrega das atividades: **E-mail - [pablo.castro@lasalle.org.br](mailto:pablo.castro@lasalle.org.br)**

**Orientações:**

- Produzir (08) perguntas e respondê las sobre a teoria - **Divisão dos Esportes**;
- Produzir (06) perguntas e respondê las sobre a teoria - **Skate**;
- Produzir um jogo/brincadeira com suas regras sobre a sua **categoria escolhida. (Formato: Word ou PDF).**

- Data limite para a entrega: **19/06**;
- Enviar as atividades em apenas **UM e-mail (Nome e Turma).**

**DIVISÃO DOS ESPORTES**

**Esporte de rede/parede:** São aquelas modalidades nas quais se arremessa, lança ou se bate na bola em direção à quadra adversária - sobre a rede ou contra uma parede.

**Ex: voleibol, vôlei de praia, tênis, badminton, pádel, peteca.**

**Esporte de campo e taco:** São aquelas modalidades que tem como objetivo rebater a bola o mais longe possível para tentar percorrer o maior número de vezes as bases ou a maior distância entre as bases - somando pontos.

**Ex: taco bola, beisebol, críquete.**

**Esportes de invasão:** São modalidades em que as equipes tentam ocupar o setor da quadra/campo defendida pelo adversário para marcar pontos, ao mesmo tempo em que têm que proteger a própria meta.

**Ex: basquetebol, futebol, futsal, handebol, ultimate frisbee.**

**Esporte de combate:** Caracterizados como disputas, nas quais uns tentam vencer os outros, através de toques, desequilíbrios, imobilizações e etc. É importante destacar que para se dar bem nestes esportes, é preciso atingir o corpo do adversário ou conseguir algum grau de controle sobre ele ou o Nocaute.

**Ex: boxe, esgrima, jiu-jitsu, jodô, karatê, luta, sumô, taekwondo.**

## Skate

Pode ser praticado em ambientes **abertos** ou **fechados**. Praticante desse esporte é chamado de **skatista**.

O skate **surgiu na Califórnia, década de 60**. Tudo começou quando surfistas queriam encontrar uma maneira para se divertirem nos dias em que as ondas estivessem fracas.

Seu maior reconhecimento foi à recente inserção no programa dos **Jogos Olímpicos de Tóquio, em 2020**.

Com esta pandemia (**Coronavírus**)... Foi prorrogado para **2021**.

### Algumas modalidades:

**Skate Street** - Manobras feitas através de Escadas, Corrimãos, Bancos, Hidrantes, Guias e entre outros objetos;

**Bowl** - Pistas no formato de piscina, cerca de 3 metros de profundidade. É o tipo de pista mais visto em parques ao ar livre;

**Vertical - Half Pipe** - Pistas em formato de "U", cerca de 4 metros de altura. São projetadas para dar condições para os skatistas voarem nas manobras aéreas;

**Freestyle** - Praticado em solo plano, quase não se utiliza obstáculos;

**Downhill** - Consiste em descer ladeiras.

### **Algumas manobras:**

Ollie, Slide, Footbreak, Caverman Trick, Pop Shove It, Hippy Jump, Bs Crooked, Peter Pan Trick.

### **Benefícios do Skate:**

- Aumento da concentração;
- Promove a sociabilidade;
- Promove a cooperação;
- Desenvolve: Equilíbrio, Coordenação Motora, Agilidade, Força, Flexibilidade...

- Chegue na hora;
- Traga seu caderno para a aula online;
- Deixe seu microfone desligado (**quando for solicitado**, ligue seu microfone)!!

### **AULA ONLINE:**

→ **Todas as Aulas de Ed. Física Serão: Terças-Feiras às 10h!!**

### **Importante:**



**ACESSAR O LINK:**

**[meet.google.com/swo-zddz-dgx](https://meet.google.com/swo-zddz-dgx)**